**A RECOVERY KERNEL.**

*Anyagfüggőségre vonatkozó, tematikus útmutatók.*

# A kémiai szex utáni helyreállásról szóló információkhoz forduljon orvoshoz vagy szakemberhez.

## A polydrug-függőség kezelési útmutató.

### A Recovery Kernel keret használata.

Kristálymetamfetamin · GHB / GBL · Mephedron (4-MMC) · Kathinonok · MDMA · Kokain · Intravénás használat.

**⚠ KOCKÁZATCSÖKKENTŐ INFORMÁCIÓ – NEM ORVOSI TANÁCS | Krízis esetén hívja a 112-et vagy küldjön szöveges üzenetet a findahelpline.com-as számra.**

**EZ A ÚTMUTATÓ AZT A KÜLÖNBÖZŐ ANYAGOK EGYIDEJŰ, TÖBBES FÜGGÉSSEGÍTÉSI ÁLLAPOTOK SPECIFIKUS BIOLÓGIAIRA VONATKOZIK.**

*Minden olyan anyag, amely a "chemsex" jelenséghez kapcsolódik, külön-külön igényel helyreállítási folyamatot, amelyek párhuzamosan kell futniuk. Ez az útmutató koordinálja ezeket a folyamatokat.*

---

## Fontos megjegyzés a kezdés előtt.

Ez a legbonyolultabb útmutató a Recovery Kernel anyagfüggőségre vonatkozó, specifikus témákat érintő sorozatában. Bonyolult azért, mert egyik sem erősebb a másiknál egyedül véve – a metamfetaminről szóló útmutató, a GHB-ről szóló útmutató és a kokainról szóló útmutató mind részletesen foglalkoznak a témájukkal –, hanem azért, mert a "chemsex" (szerek kombinálásával való szexuális aktivitás) egy olyan felépülési kihívást jelent, amely alapvetően eltér az egyes anyagokhoz kapcsolódó függőségtől.

A "chemsex" nem három függőség. Ez egyetlen függőség, amely három egyszerre érvényesülő farmakológiai mechanizmuson keresztül fejeződik ki, egy konkrét kontextus (szexuális élmény) köré szerveződik, egy adott közösségben gyökerezik (elsősorban, de nem kizárólag melegek, biszexuálisok és férfiak, akik szexuális kapcsolatot vállalnak), és olyan egészségügyi következményekkel jár, amelyek túlmutatnak a neurobiológián, beleértve az HIV-fertőzést, a szexuálisan terjedő

betegségeket és egy olyan szexuális viselkedési mintát, amelyet az adott anyagok kifejezetten lehetővé tettek.

A gyűjtemény expliciten megnevezi a "chemsex hármasát": kristálymetamfetamin, GHB/GBL, mefedron. Ezeket úgy jellemzi, mint "a felhasználó ítélőképességét érintő 'szolgáltatásmegtagadási' (DoS) támadás". Azoknak a specifikus farmakogenomikai sebezhetőségeket azonosítja, amelyek miatt bizonyos emberek különösen fogékonyak. Emellett egy teljes szakmai protokollsorozatot tartalmaz – a 35S protokoll és annak alprotokolljait –, kifejezetten erre a célcsoportra.

Ez a útmutató integrálja az egyéb részekben található, külön-külön anyagfüggőség kezelésére irányuló programokat a "chemsex" függőséghez kapcsolódó további szempontokkal: a szexuális egészség kerete, a HIV és STI (szexuális úton terjedő fertőzések) orvosi prioritások, a kémiai intimitás csapdája és az "flatline" állapot, a józan szexualitás, valamint olyan közösségi struktúrák, amelyek helyettesítik a "chemsex" környezetet anélkül, hogy a személynek fel kellene adnia a saját szexuális identitását és közösségét.

A kemiszex függőségből való felépülés nem három különálló anyaggyógyászati probléma megoldása. Ez egy teljes személyiség – szexuális, társadalmi, biológiai és kapcsolati aspektusokból álló – helyreállítása, amelynek során mind a négy terület egyszerre volt érintett.

0. szakasz elolvasása a legfontosabb.

# 0. szakasz – Azonnali biztonság: Olvassa el először!

## Orvosi vészhelyzetek anyagok szerint.

**⚠ A KÉMIAI SZEXBEN HASZNÁLT ANYAGOK EGYÜTT HASZÁLATA VESZELYESEBB, MINT BÁRMELYIK ANYAG MAGASAN. A GHB ÉS A METAMFETAMIN EGYÜTTALAKÍTOTT SZÍV- ÉS LÉGZÉSRENDSZERI KOCKÁZATOT JELLEMZ. A GHB ÉS AZ ALKOHOL NAGYON VESZélyES ÖSSZEFOGLÁS, AMELY HALÁLOS LEHET. SOHA NE HASZNÁLJON GHB-T EGYÜTT AZ ALKOHOLAL VAGY MÁS NYUGTATÓ SZEREKKEL.**

| Vészhelyzet típusa | Tünetek és jelek. | Response |
|---|---|---|
| GHB túladagolás (a leggyakoribb akut veszély). | Hangra vagy fájdalomra nem reagál, lassú vagy megszűnt légzés, kékes szájak vagy körmök, hányás eszméletlen állapotban, görcs. | Hívja azonnal a 112-t. Nincs ellintő szer. Fordítsa oldalra a sérültet, hogy könnyebben tudjon lélegezni. Maradjon ott, amíg megérkezik a mentőszolgálat. Ne hagyja egyedül. A Naloxone NEM hat a GHB-re. |
| Metamfetamin szívinfarktus. | Mellkasi fájdalom, szabálytalan szívritmus, légszomj, hirtelen erős fejfájás, bal kar fájdalma, állkapocs fájdalma, arcideg-károsodás jelei, kargyengeség. | Hívja azonnal a 112-t. Fektessen le. Ne mozogjon. Ez szívroham vagy agyvérzés lehet. Minden perc, amíg nem kap orvosi segítséget, növeli a károsodás mértékét. |
| Metamfetamin okozta pszichózis. | Olyan dolgokba vetett hit, amelyek nem valóságosak (paranoiás hallucinációk), vagy olyan dolgok látása vagy hallása, amelyek nem léteznek (hallucinációk), nyugtalanság vagy agresszió, a valóságtól való elszakadás. | Hívja a 112-et, ha veszélyt jelent az érintett vagy mások számára. Vigye át a csendes, alacsony stimulációjú környezetbe. Beszéljen nyugodtan. Ne vitassa a hallucinációk tartalmát. Orvosi vizsgálat szükséges – a pszichózis akár napoktól hetekig is fennmaradhat az utolsó metamfetamin használat után. |
| Mefedron/ katonon túladagolás. | Mellkasi fájdalom, magas vérnyomás, láz (magas testhőmérséklet), görcsök, súlyos nyugtalanság, pszichózis. | Hívja a 112-t. Hűtse le a személyt (vegye le a felesleges ruházatot, biztosítsa a hűvös környezetet). Ha lehetséges, ne korlátozza a mozgását. Orvosi vizsgálat szükséges – dokumentáltak már katonon okozta szívritmuszavarokat. |

| | | |
|---|---|---|
| Intravénás injekcióval kapcsolatos vészhelyzet. | Befolyás a beadási helyen: gennyesedés vagy súlyos pirosság, láz remegéssel kísérve, mellkasi fájdalom lázzal (lehetséges endokarditisz), nehézlégzés. | Hívja a 112-t láz és remegés esetén, vagy mellkasi fájdalom és láz esetén. Ezek a tünetek sepsiszisre vagy endokarditiszre utalhatnak – életveszélyes állapotok, amelyek intravénás antibiotikumot igényelnek. Ne "várjon és nézzen" ezekkel a tünetekkel. |
| Szakvonalbeli szexuális erőszak a "chemsex" során. | A chemsexhez kapcsolódó helyzetek gyakran magukban foglalják a szerekkel előidézett nemi erőszakot – azokat a szereket, amelyekre egyetértés volt, arra használják, hogy olyan szexuális tevékenységet tesznek lehetővé, amelyre nincs beleegyezés. | Joga van az egészségügyi ellátáshoz, a PEP-hez (ha 72 órán belül), valamint támogatásban részesülni, függetlenül a helyzettől. A RAINN Nemzeti Szekszuális Erőszak Segélyvonal: 1-800-656-4673. A sürgősségi osztályon lehetőség van szakértői vizsgálatra és PEP alkalmazására, ha szükséges. |

## HIV és szexuális úton terjedő fertőzések vészhelyzeti ellátása.

### A CENTURION – Az a 72 órás időablak, amely életet ment.

A kézikönyv 42-es protokollja a PEP-et "Vészhelyzeti visszaállításként" definiálja – ez a rendszer-helyreállítópont, amelyet potenciális HIV-expozíció esetén legfeljebb 72 órán belül el kell indítani. Ha kondom nélkül volt szexuális kapcsolat kémiai anyagok használata közben, és bármilyen esély van HIV-expozícióra – ne várjon arra, hogy megtudja. Kezdje el a PEP-et most.

| Intervenció. | Mit csinál? | Időablak és hozzáférés. |
|---|---|---|
| PEP (Expozíciós poszt-profilaktikus kezelés) | 28 napos antiretrovirális gyógyszerekkel történő kezelés, amely megakadályozza a HIV-fertőzés kialakulását potenciális expozíció után. A hatékonyság az idő múlásával csökken, és 72 óra elteltével nullára csökken. | A kezelés megkezdése 72 órán belül elengedhetetlen – minél hamarabb, annál hatékonyabb. Elérhető bármely sürgősségi osztályon, szexuális egészségügyi klinikán vagy HIV-specialistánál. Kérje konkrétan: "Szükségem van PEP-re potenciális HIV-fertőzés esetén." |
| PRÉP (expozíció előtti profilaktikus kezelés). | Napi gyógyszer (Truvada/Descovy) vagy hosszú hatású injekció (Apretude), amely a használatának betartása esetén több mint 99%-kal csökkenti az HIV | A következő "chemsex" alkalom előtt kezdje el a kezelést. A gyógyszer elérhető orvosoknál, szexuális egészségügyi klinikákon és HIV-szolgáltatóknál. Ha még nem |

| | | |
|---|---|---|
| | átadás kockázatát. A gyűjteményben ezt a "Pre-Execution Firewall" néven említik. | szedi a PrEP-et, és részt vesz "chemsex" tevékenységekben, akkor kezdje el a PrEP szedését már most, a következő alkalom előtt. |
| STI-tesztelés és kezelés. | A kankalozás, a lymphogranuloma venereum, a szifilisz, az herpesz, a HPV, valamint az A és B típusú hepatitis mindegyike átadódhat a "chemsex" kontextusokban. Sok közülük tünetmentes lehet. A rendszeres tesztelés az egyetlen módja annak, hogy megtudjuk, vannak-e ezekre utaló jelek. | Bármelyik szexuális egészségügyi vizsgálat során, akár tünetek nélkül is. Azt a személyt, aki veszélyeztető anyagokkal kapcsolatos szexuális tevékenységet folytat, legalább háromhavonta kell vizsgálni. Ha fertőzés kimutatható, azonnal kezelni kell – a nemi úti fertőzések jelenléte jelentősen növeli az HIV-átadás kockázatát. |
| U=U (A kimutatathatatlanság azt jelenti, hogy nem terjed). | Egy HIV-pozitív személy, akinek a vírus terhelése teljesen elnyomott (kevesebb mint 200 másolat/mL), nem képes szexuális úton HIV-t továbbadni. Ez nem kockázatcsökkentő stratégia – ez egy biológiai tény, amelyet a PARTNER és a PARTNER2 vizsgálatok bizonyítottak. | Ha Ön vagy a partnere HIV-pozitív: az egyetlen lényeges kérdés, hogy betartja-e a kezelést, és elnyomott-e a vírus terhelése. A nem kimutatható vírus terhelés kizárja a HIV átadását szexuális kapcsolatban. |

## Naloxone – Vigye magával GHB használat közben.

A Naloxone (Narcan) nem fordítja meg a GHB túladagolást. Azonban, ha opioidok is jelen vannak a szexuális aktivitással összefüggő helyzetekben – ami egyre gyakoribb, mivel a fentanyltal szennyezett anyagok eljutnak minden drogkategóriába –, a naloxone életet menthet. Viselj magaddal, függetlenül attól. A szexuális aktivitással összefüggő környezetek olyan helyek, ahol gyakran több anyag is jelen van, beleértve azokat az anyagokat, amelyeket a személy esetleg nem tudott, hogy bevitt.

Recept nélkül kapható a legtöbb amerikai gyógyszertárban. A "Never Use Alone" segélyvonal elérhetősége: 1-800-484-3731.

# 1. szakasz – A "chemsex" hatása az agyára, a testedre és a szexualitására.

### A CENTURION – A Trinitás nem három gyógyszer volt. Ez egyetlen architektúra volt.

A "chemsex" hármas – kristálymetamfetamin, GHB/GBL és mefedron (más katononok, MDMA, kokain és más anyagok pedig kontextusfüggő variációk) – nem került kiválasztásra véletlenszerűen. Minden egyes anyag egy-egy konkrét funkcionális szerepet tölt be a "chemsex" rendszerben, és az kombináció szándékos a neurobiológiai szinten is, még akkor is, ha ez nem feltétlenül tudatosan tervezett:

## A Trinity funkcionális architektúrája.

| Any natural or synthetic material. | A kemosex főbb idegbiológiai szerepe. | Mit tett lehetővé szexuális téren? | Mennyibe kerül? |
|---|---|---|---|
| Kristály-metamfetamin. | Hatalmas dopamin és noradrenalin felszabadulás: rendkívüli motiváció, energia, éberség, túlzott szexuális impulzusok. A motor. Emellett csökkenti a gátlásokat és fokozza az érzékelést. | Napokig tartó folyamatos szexuális aktivitás. Túlzott szexuális impulzus, amely legyőzi a fáradtságot, a kétségeket és a kellemetlenséget. Bizalom- és vonzerejérzet. Szexuális viselkedések gátlása megszűnik, amelyek éber állapotban lehetetlennek tűntek. | A dopaminrendszer károsodása (D2-receptorok számának csökkenése). Alvásmegvonás. Neurotoxikus hatások magas dózisoknál alkalmazva. Pszichózis. A három közül a leghosszabb felépülési idő – 12–24 hónap a dopaminrendszer teljes helyreállásához. |
| GHB / GBL | GABA-B agonista: gátlási hiány, euforia, fizikai relaxáció, érzékelés fokozódása. A metamfetamin által okozott szorongás ellentétes hatása – a GHB tompítja a stimuláns hatást, és csökkenti a paranoiát és az állkapocs-összehúzódást, amelyeket a nagy | A fizikai és pszichológiai gátak lebontása. A metamin által okozott szorongás csökkentése. Az izomlazítás, amely lehetővé teszi a szexuális tevékenységeket. Melegség, nyitottság és érzelmi elérhetőség érzése. A "szociális lazítószer" a | A három anyag közül a legveszélyesebb abbontási tünetekkel jár – görcsök és pszichotikus állapotok kockázata már néhány órán belül jelentkezhet a kihagyott adag után, ha a szervezet függőséggel reagál. Néhány bevételi módszernél hólyaggyulladást okozhat a GBL. A három anyag közül a legerősebb fizikai |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | dózisú metamfetamin okoz. | hármasban. | függőséget váltja ki. |
| Mefedron / katonok. | A dopamin-, szerotonin- és noradrenalin visszavétel gátlása hasonló a kokainhoz, de erősebb empátiás hatásokkal és rövidebb hatásidővel rendelkezik: a szociális-érzelmi erősítő. A kötőszöveg. | Intenzív érzelmi és fizikai közelség. A tapintás fokozott élménye (a kapcsolatérzés rendkívülinek tűnik), amely lehetővé teszi a tartós fizikai intimitást. Társadalmi melegség és érzelmi nyitottság. Valódi kapcsolódás érzése a partnerekkel, amit a normális állapotban ritkán tapasztalnak egyes emberek. | Szív- és érrendszeri kockázatok (magas dózisok esetén szívritmuszavar). Neurotoxikus hatás. A szerotonin rendszer működésének zavarai, hasonlóak az MDMA által okozottakhoz. Gyors tolerancia kialakulása. Kényszerű újabb adagolás a rövid hatásidő miatt. Jelentős negatív mellékhatások, beleértve a depressziót és a szorongást. |
| MDMA (gyakori mellékhatás) | Szerotonin felszabadulás: oxitocin kiválasztódás, érzelmi intimitás, empátia indukáló hatások, tapintási élmények fokozása, eufória. Gyakran hozzáadják a "szentháromsághoz" az egyedi érzelmi kapcsolatot elősegítő tulajdonságai miatt. | A legmélyebb érzelmi kapcsolat és elfogadás érzése. Az a meggyőződés, hogy valaki igazán látja és szeretettel viszi magához. A szexuális szégyen csökkenése. A "szeretet hormon" olyan szexuális-érzelmi élményekben, amelyeket a hétköznapi tudat ritkán produkál. | A gyakori használat esetén szorongás alakulhat ki a szerotonin miatt. Az MDMA hatása után jelentkező "keddi blues" a szerotonin hiányával jár – depresszió, szorongás, társasági életből való kivonódás. A gyógyuláshoz a szerotonin-rendszer helyreállítása szükséges, mellette a dopamin működésének is figyelésére van szükség. Az alkalmazás utáni időszakban az egyén leginkább érzelmileg sérülékeny lehet. |

## Mi szervezte a "chemsex" jelenséget?

### A KÉNYER – A cél nem a szerek voltak, hanem az élmény.

A "chemsex" függőség kezeléséhez elengedhetetlen megérteni, hogy maga a tapasztalat mit nyújtott – nem az egyes drogok hatását, hanem azt, amit ezek a szerek együttműködve váltottak ki. A gyűjteményben az egyedi anyagokat "Chemsex Démonként" emelik ki, amely "deaktiválja a felhasználó természetes veszélyérzékelő mechanizmusait". Ez a megközelítés, bár helyénvaló a károk

csökkentése szempontjából, leírja a működési elvet, de nem ad igazán kifejező képet arról, hogy mit is kerestek az emberek.

Mi volt a "chemsex" célja – őszintén és anélkül, hogy patologizálnánk a mögötte álló igényt:

- A szexuális gátlások felszabadítása: sok ember számára, akiknek a szexualitása szégyent, belső homofóbiát vagy az olyan közösséghez tartozás történeti terhét hordozza, amelyet élõ emlékben kriminalizáltak, patologizáltak és pusztított el az AIDS – számukra a kémiai úton történõ gátlások eltávolítása nem volt szórakozás. Ez szabadság volt. A szervezet által nyújtott szégyenmentesség valós volt, és hozzáférést biztosított egy olyan szexuális identitáshoz, amely úgy érezte, hogy azok nélkül lehetetlen lenne.
- A radikális elfogadás és a közösséghez tartozás: a chemsex szcéna legjobb formájában egy olyan közösséget kínál, amelyben a queer szexualitást minden formájában ünneplik, nem csupán tűrik. A közösséghez tartozás valódi volt. A kapcsolat valódi volt. Az anyagok gyógyszeresen erősítették ezt az élményt, de ami felerősítésre került, az valós volt.
- A mephedrone tapintási hatásait és az MDMA empátiafokozó tulajdonságait kombinálva olyan intenzív fizikai és érzelmi intimitást lehet elérni, amely ritkán tapasztalható a normális tudatosság keretein belül. Azok számára, akik jelentős érzelmi elszigeteltséget, kapcsolati traumákat vagy nehézségeket éltek át a nyitottság terén, a chemsex által kínált mély kapcsolat mintha az egyetlen elérhető pont lenne a valódi emberi kapcsolat felé.
- Kitartás és teljesítmény: A kristálymetamfetamin rendkívüli energizáló hatása és a metamfetamin fáradtságának elnyomása lehetővé teszi a szexuális aktivitást órákon vagy napokon keresztül, ami éber állapotban biológiailag lehetetlen lenne. Azok számára, akik gyógyszer nélkül is inadekvánnak érezték magukat a szexuális teljesítményükben, ez a funkcionális javulás szükségessé vált, nem pedig csak egy plusz előnyt jelentett.
- A "k-hole" és a disszociáció (ketamin hatására): olyan esetekben, ahol ketamint adtak hozzá, a disszociatív dimenzió lehetővé tette az olyan tudatállapotok elérését, amelyeket kifejezetten a saját jellegük miatt kerestek, a szexuális élmény mellett.

A funkciók nem tűnnek el, amikor a hatóanyagok eltűnnek. A gyógyulásnak minden egyes funkciót kezelnie kell – nem úgy, hogy azt állítaná, ezek illúziók voltak, hanem olyan valós, gyógyszermentes útvonalakat keresve, amelyek ugyanazokat az élményeket nyújtják.

## A többszörös anyaghasználat abbahagyásának valósága.

### A CENTURION – Három egyszerre zajló kivonás – különböző orvosi sürgenci szinttel.

**⚠ A KÉMIAI SZEX VISSZAVONÁS LEGMENYDEGESEBB ELEME A GHB/GBL. HA NAPI TÖBB ALKALOMMAL SZERVEZI BE A GHB/GBL-T, NE BONTJA MEG HIRTELEN. KERESSE ORVOSI FELÜGYELETET AZ ADAGOLÁS CSÖKKENTÉSE ELŐTT. A METHADAGOLÁS VISSZAVONÁSA ÉS A MEPHEDRONE VISSZAVONÁSA, BÁR NAGYON KEMÉNYEK, NEM OLYAN MÉGISZEGÉSVESZÉLYESEK.**

| Any natural or synthetic material. | Visszavonási állapot orvosi sürgőssége. | A nehézség csúcspontjának időtartama. | Fő elvonási tünetek: |
|---|---|---|---|
| GHB / GBL | FONTOS – Rángásos rohamok és pszichózis kockázata. Ne hagyja abba a gyógyszert hirtelen, ha napi 3 vagy több alkalommal szedi. Orvosi felügyelet szükséges. | A utolsó adag bevételét követő 2-72 óra – a legveszélyesebb időszak. | Görcsök, zavartság, hallucinációk, súlyos autonóm instabilitás, erős szorongás, izzadás, tachycardía. Gyógyszeres kezelés szükséges, melyhez baclofen vagy benzodiazepinek alkalmazhatók. A részletes protokollért lásd a sorozat GHB-témájú útmutatóját. |
| Kristály-metamfetamin. | MAGAS – Pszichológiailag meglepő; nem feltétlenül veszélyes az akut értelemben. | Az akut fázis 1-14 napig tart; az anhedónia hetektől hónapokig tarthat. | Súlyos fáradtság és túlzott alvás (kinullázódás), mély depresszió, élvezetkeresés hiánya, intenzív vágyak, szorongás. A metamfetamin hatása után jelentkező állapot, amelyet egy többnapos, szexuális célú használat követ, a legenyhébbek között szerepel a stimulánsok okozta elvonási tünetek között. |
| Mefedron / katononok | KORLÁTOZOTT – Nem okoz akut, orvosi szempontból súlyos veszélyt, de jelentős pszichológiai stresszt. | Az 1-5. napon a tünetek tetőzőnek; hetekre van szükség a hangulat normalizálódásához. | Depresszió, szorongás, fáradtság, az élvezetek hiánya, kognitív zavarok, erős vágyak, érzelmi labilitás. A szerotoninszint jelentősen alacsony – a depresszió súlyos lehet |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | és figyelést igényel. |
| MDMA (ha rendszeresen használják) | A szerotoninszint csökkenése súlyos depresszióhoz vezethet a használat után. | A 3-7. napon van a csúcs, a szerotonin szintjének helyreállása pedig hetekig vagy hónapokig tarthat. | Súlyos "leszállás" depresszió (az MDMA használatának "keddi rosszulétése"), szorongás, érzelmi zűrzavar, társasági életből kivonulás, kognitív zavarok. Annál gyakrabban, ahányszor használták az MDMÁ-t, annál súlyosabb volt a szerotoninhiány. |

A klinikai megközelítés: először kezeljük a GHB kivonási tüneteit – ez a sürgősségi állapot. A metamfetamin hatásának megszűnése és a mefedron kivonása párhuzamosan következik be, de nem feltétlenül életveszélyesek. Ezek kezelése párhuzamosan történik, miután a GHB-vel kapcsolatos sürgősségi állapot megoldódott.

# 2. szakasz – A genetikai "Blueprint" (terv).

A gyűjtemény két konkrét farmakogenetikai sebezhetőséget említ a szexuális aktivitás során használt drogokkal kapcsolatban: COMT Val/Val (Warrior – a dopaminhiány által kiváltott, magas kockázatú szenvedélykeresés) és MTHFR variánsok (a nyálkahártya integritásának csökkenése és az idegátvivő anyagok szintézisének zavara). A teljes genomvizsgálat a szexuális aktivitás során használt drogokkal kapcsolatban, bár az egyes anyagokra vonatkozó útmutatókból merít, de különleges következményekkel jár:

| Gén. | Variáns. | Kémiai szexhez kapcsolódó szerep. | A felépülés következményei. |
|---|---|---|---|
| COMT | Val/Val (rs4680) – Harcosi alkonstitúció. | A gyűjtemény elsődleges, genetikai hátteret adó kémiai tényezője. A gyors COMT enzimaktivitás alacsony alap-dopaminszinthez vezet, ami intenzív stimuláció felé orientálja az egyént, beleértve a szexuális újdonságokat és kockázatvállalást. A "harcos" típusú személyiség intenzitást keres, mert ez az egyetlen dolog, amely megfelelő dopaminszintet biztosít. | A helyreállítás architektúrájának valódi intenzitást kell biztosítania: versenyt, fizikai kihívásokat, kreatív teljesítményt, értelmezhető kockázatot. Az a "harcos", aki elhagyja a "chemsex" világát anélkül, hogy megfelelő intenzitású helyreállítási struktúrát építene ki magának, visszaesik, nem morális kudarc miatt, hanem neurobiológiai szükségletből. |
| MTHFR | C677T (rs1801133) és A1298C (rs1801131). | Az összefoglaló konkrétan az MTHFR variánsokat említi, amelyek növelik a HIV átadási kockázatát a nyálkahártya integritásának (a fizikai szövetréteg) sérülése miatt. Ezenkívül ez gátolja a neurotranszmitterek szintézisét, ami az alapja annak az szorongásnak és | A 5-MTHF kiegészítés egyszerre orvosolja a nyálkahártya integritásának problémáját és a neurotranszmitter szintézis hiányát. Ez nem opcionális az MTHFR variáns hordozóknál a "chemsex" függőségből való felépülés során – ez kezel egy fizikai HIV kockázati tényezőt ÉS a "chemsex" viselkedés mögött meghúzódó neurokémiai okokat. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | szégyennek, amelyet a "chemsex" kezelni próbált. | |
| GABRA2 | rs279858 / rs279845 magas kockázatú haplótípus. | A GHB függőség és a kivonási kockázat súlyosságának meghatározása. A magas kockázatú GABRA2 hordozóknál a GABA-ergikus gátló hatás alapértelmezett szintje a legalacsonyabb – a GHB ezeknél az egyéneknél rendkívül erős enyhülést nyújt, ami erősebben érezhető, mint másoknál. | A GABRA2 gén magas kockázatot jelentő variációja esetén lassabb GHB adagcsökkentésre van szükség, súlyosabb abstinencia tünetek (PAWS) fordulhatnak elő, és hosszabb idő telik el a természetes GABA szint helyreállásához. Ez a genetikai tényező befolyásolja az görcsök kockázatát a GHB abbahagyása során is – ez létfontos információ a kezelő orvos számára. |
| DRD2 / ANKK1 | Taq1A A1 allélek (rs1800497) – Jutalomhiány szindróma. | A csökkent DRD2 receptor sűrűség krónikusan elégtelen dopamin szinthez vezet, ami erős vágyat okoz bármilyen olyan élmény iránt, amely ezt a hiányt pótolja. A "chemsex" által okozott több anyag együttes alkalmazása révén fellépő dopaminsok a hiány enyhítésére hatékonyabban, mint szinte bármely más élmény. | A DRD2 A1 alléllapotot hordozó egyén nem várható, hogy a józanság kielégítő legyen anélkül, hogy szándékos erőfeszítésekkel több intenzív jutalmi forrást teremtene meg. Egyetlen forrásból származó helyreállítás nem elegendő. A természetes függőség szerkezete valóban többszörös csatornákból kell álljon. |
| DAT1 / SLC6A3 | 10-szoros VNTR allélek (rs28363170). | A magasabb dopamin transzporter expresszió azt jelenti, hogy a dopamin gyorsabban kerül visszaszívódásba, ami alacsonyabb alapdopaminszinthez vezet, és ezáltal erősebb reakciót vált ki a metilamfetamin | Az ADHD vizsgálata klinikailag fontos a "chemsex" függőség kezelésében – a metamin használata potenciálisan az igazi ADHD tüneteinek enyhítésére szolgált. A nem stimuláns hatású ADHD kezelések célja, hogy kezeljék az alapvető problémát, miközben megszüntetik a metamin használatának egyik kiváltó okát. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | (meth) által okozott DAT blokkolástól. Ez szoros összefüggésben áll az ADHD-val – a metilamfetamin önmagát kiegészítő használata az ADHD tüneteinek enyhítésére egy dokumentált "chemsex" útvonal. | |
| SLC6A4 / 5-HTTLPR | Rövid/rövid allél – csökkent szerotonin-transzporter expresszió. | Magasabb szorongásérzékenység, nagyobb kockázat a szégyen által vezérelt szexuális viselkedésre, erősebb reakció a mefedron és az MDMA szerotonin-visszavétel gátló hatására (az érzelmi melegség és elfogadás, amit ezek biztosítanak). A rövid/rövid temperamentumú személyek számára a mefedron és az MDMA szerotoningerjesztő hatásai lehettek a legvonzóbbak a "chemsex" szempontjából. | A szerotonin helyreállítása ugyanolyan fontos, mint a dopamin regenerálása az SLC6A4 rövid/rövid génvariáns hordozóknál. A kemosex előtti szorongás és szégyen biológiai eredetű volt, nem morális, ezért mind biológiai, mind terápiás kezelésre van szükség. |
| CYP2B6 | *6/*6 gyenge metabolizáló (rs3745274) | A GHB metabolizmusa: a gyenge CYP2B6 metabolizálók nagyobb plazmaszintű GHB-t és nor-ketamin szintet mutatnak. A gyűjtemény "Dissociatív akadályok kockázata" című része. A szexuális élvezet célú anyaghasználat (chemsex) | A GHB kivonásával és a dóziscsökkentéssel foglalkozó orvosi csapat számára fontos információk: A CYP2B6 enzim gyenge metabolizálók alacsonyabb baklofen adagokat igényelnek, valamint körültekintőbb megfigyelést, mivel a gyógyszer felhalmozódhat. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | kontextusában, a gyenge CYP2B6 metabolizálók gyorsabban alakíthatnak ki GHB-függőséget, és alacsonyabb dózisok mellett is. | |
| FAAH | C385A (rs324420) – csökkentett FAAH aktivitás. | Az endokannabinoid metabolizmus génje. Fontos lehet, ha a kannabisz része volt a "chemsex" jelenségnek (gyakori, különösen a stimulánsokkal járó szorongás enyhítésére). Emellett befolyásolja az anandamid szintjét – ez egy természetes társas kapcsolatot és örömöt elősegítő molekula. | Az FAAH A/A génállapotú egyének magasabb endogén anandamid szinttel rendelkeznek, ami nagyobb természetes képességet jelent a társas kapcsolatokhoz és az örömökhöz, amelyeket a "chemsex" gyógyszeresen biztosított. A testmozgás és a társas kapcsolatok aktiválják ezt a rendszert. Ennek a profilnak a természetes helyreállítási útvonala részben az endokannabinoid rendszeren keresztül történik. |

# 3. szakasz – A detoxikációs protokoll – a többszörös használat valóságára tervezve.

### A CENTURION – Három felépülési út, egy személy, egy koordinált terv.

A kemiszex függőség kezelése nem valósítható meg egyetlen anyaggal. A három fő anyagra három párhuzamos terápiás útvonal szükséges, mindegyiknek saját időtartama, orvosi igényei és kiegészítő stratégiája van. Ezek a terápiaútvonalak nem helyettesítik egymást – egyszerre futnak, koordináltan.

A prioritási elv: először a GHB-t kell kezelni (orvosi vészhelyzet), majd létrehozni az orvosi és kiegészítő terápiák keretét mindhárom esetben, végül fokozatosan kiépíteni a viselkedésbeli és a kapcsolati helyreállítási stratégiákat.

## 1. Track: GHB/GBL – Az orvosi prioritás.

Ha naponta három vagy több alkalommal szedsz GHB/GBL-t, ez a legfontosabb orvosi prioritás. Ne próbáld meg egyedül kezelni a GHB kivonási tüneteket. A sorozatban található GHB útmutató teljes GHB protokollja vonatkozik. Fontos elemek:

- A baklofen adagolásának fokozatos csökkentése orvosi felügyelet mellett – a legspecifikusabb gyógyszeres kezelés a GABA-B elvonási tünetek esetén.
- Ha a baklofen nem áll rendelkezésre, orvosi felügyelet mellett alkalmazható magas dózisú benzodiazepinek.
- A GABRA2 variáns státusza befolyásolja a leépítési ütemtervet – a magas kockázatú variánssal rendelkező betegeknél lassabb csökkentésre van szükség.
- A kiegészítő adagolás az 1. naptól kezdődik: magnézium glicinát (400–600 mg, felosztva), P5P (25–50 mg), 5-MTHF (400 mcg), L-teanin (200–400 mg, szükség szerint).
- A Selank (orális vagy intranazális alkalmazás) a szorongás kezelésére a leszokási folyamat során – nem okoz függőséget, közvetlenül befolyásolja a GABA-B receptorok helyreállítását.
- Az Epitalon az alvásstruktúra normalizálásához alkalmazható éjszakai adagolási időszakban.

## 2. Track: Kristálymetamfetamin – A dopaminszint helyreállítása.

A metamfetamin kezelés egyidejűleg kezdődik a GHB-vel kapcsolatos orvosi ellátással. A metamfetamin abbahagyás önmagában nem jár orvosi sürgállyal, de a metamfetamin hatása után jelentkező állapot, amely egy többnapos szexuális aktivitást követi, az addiktológia egyik legsúlyosabb pszichológiai állapota. Készülj fel rá.

- Engedje meg a zuhanást: Protokoll 01 (Menhely), pihenés, hidratálás, fehérjében gazdag étel, amikor visszatér az étvágy.
- Tirozin (500–1000 mg, reggel, fehérjétől távol): dopamin előanyaga – kezdje el a 3-5. napon, amikor rendszeresen étkezik.
- NAC (naponta kétszer, adag: 600 mg, étkezés közben): glutamát-egyensúly helyreállítása; sóvárgás csökkentése.
- Uridin + DHA + CDP-kolin (agyi készítmény): A D2 receptorok sűrűségének növelése – a dopaminrendszer szerkezeti helyreállítása.
- A testelés a lehető leghamarabb kezdődik – a BDNF a mettamhasználat okozta dopamin-axonkárosodás helyreállítását segítő jel.
- Semax (orális): A BDNF szintjének növelése és a frontális lebeny regenerációja; a metamfetamin használat után jelentkező kognitív zavarok enyhíthetők vele.
- A BPC-157 közvetlenül ellensúlyozza a stimulánsok által okozott dopaminrendszeri zavarokat kutatási modellben.

## 3. Track: A mefedron és a katononok – A szerotonin rekonstrukciója.

A mefedron és a katinon rehabilitáció architekturálisan hasonló a kokain rehabilitációhoz (hármas visszakebítés gátlása), de erősebb szerotonin-komponenssel, ami hasonlít az MDMA hatásmechanizmusához. A szerotonin-dimenzió különösen fontos a szexuális jellegű drogfogyasztással kapcsolatos rehabilitációban, mert a mefedron által kiváltott szerotonin-túlterhelés biztosította azt az érzelmi intimitást és melegséget, ami miatt a szexuális jellegű drogfogyasztás úgy érezhető, mintha valódi kapcsolat lenne.

- 5-HTP (50–100 mg, este): szerotonin előanyaga – a mephedron elvonási tünetekkel járó időszakban jelentkező érzelmi zűrzavar és társasági visszahúzódás kezelésének egyik legfontosabb kiegészítője.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, reggel): alapvető metilációs támogatás; a MTHFR variánsok esetén ez elengedhetetlen.
- Inozitol (4–12 gramm, étkezésekhez adva): szerotonin-receptorok érzékenységének modulálása; különösen hasznos a mefedron abbahagyásának okozta szorongás és kényszerösztönök kezelésében.
- Omega-3, az EPA dominanciájú (naponta 2–4 gramm): hangulatjavító és gyulladáscsökkentő hatás.
- Ha rendszeresen fogyasztott MDMA: a szerotonin szint drámai mértékben csökkenhet – legalább 6-8 hétre van szükség ahhoz, hogy valódi hangulatjavulás következzen be; a 5-HTP és a pihenés a legfontosabb eszközök.

## A vegyes használatú szexhez kapcsolódó, kombinált elvonási idővonal.

| Idővonal. | GHB / GBL nyomon követése. | Metamfetamin használat. | Mephedron használat. |
|---|---|---|---|
| 0-72 óra | ORVOSI VÉSZÜGY. Baklofen vagy benzodiazepines kezelés. Monitorozás. Rendszerezett intézkedések a görcsök megelőzése érdekében. Ez az egyetlen, ami ebben a fázisban számít – minden más várakozik. | Omlaadás. Álmatlanság. Túlzott alvás. Ne küzdj ellen. A test pihenésre van szükség. Táplálj meg magad. Fogyassz, amennyit tudsz. | Depresszió és összeomlás. Lehetséges. A pihenés a gyógyszer. |
| 3–7. napok | A közvetlen életveszély orvosi kezeléssel enyhülhet. A GABA rendszer továbbra is súlyosan kimerült. Magnézium, L-teanin és Selank alkalmazható a szorongás csökkentésére. Kerülni kell a hirtelen benzodiazepinek adagjának csökkentését. | Mély depresszió és az élvezetek hiánya. Ez a legnehezebb időszak a metamin használat során. Protokoll 01. Kapcsolatfelvétel a támogatóval. Ha étkezik, kezdje el a tirozin és az NAC szedését. | A depresszió és a szorongás csúcspontja. Elkezdődik a 5-HTP alkalmazása. A szerotonin előanyagának támogatása. Az érzelmi lehangoltság a rendszer regenerálódását jelzi. |
| 1-4. hét | A GHB adagolás csökkentése orvosi felügyelet mellett folytatódik. Kiegészítő készítmények bevezetése. Selank napi szinten szorongás kezelésére. Az alvás fokozatosan javul az Epitalon alkalmazása során. GABA receptorok aktivitásának növelése folyamatban van. | Az anhedónia domináns. A gyakorlat elkezdődik – kötelező, nem opcionális. Az NAC és a "Brain Stack" használatban van. A metamin és a szex kombinációjára vonatkozó vágy jelenik meg a legerősebb vágynak. | Lassan javuló hangulat. A társas kapcsolatokból való kivonódás nagyon intenzívnek tűnhet – az ösztönös, szerotoniner kapcsolódás megszűnt. 5-HTP és inozitol. Fokozatos, óvatos visszatérés a társas életbe. |
| 1-3. hónap | A GHB adagolás csökkentése véget érhet, vagy a végfázisban lehet. A GABA rendszer jelentősen regenerálódik. A leszoktási tünetek (PAWS) – szorongásos epizódok – esetén | A D2-receptorok számának növekedése mérhetően javul. Valódi, örömteli pillanatok térnek vissza. A kognitív tisztaság javul. A szexuális válasz ismét megjelenik – ez zavaró | A szerotonin-rendszer regenerálódik. A társas kapcsolatok könnyebbé válnak fokozatosan. Az a érzelmi melegség, amit a mefedron |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | alkalmazandó a 4-7-8 lélegzőtechnika és a Selank. | lehet a kémiai hatás nélkül. | okozott, most – óvatosan, időnként – megjelenik az igazi kapcsolatokban. |
| 3–12 hónap | A GHB-től való leszokás nagyrészt befejeződött, a megfelelő leépítési folyamat zajlik. A természetes GABA szint visszaállítása légzéstechnikai gyakorlatokkal és testmozgással történik. A PAWS (gyógyszer elhagyása utáni abstinencia tünetei) hullámok csökkenése tapasztalható. | A dopamin rendszer a normál szint közelében van vagy azon. A természetes szexuális vágy visszatér. Az alacsony szintű állapot (a "flatline") javulást mutat. A metamfetamin és a szexualitás közötti kényszerítő kapcsolat gyengül. | A szerotoninszint a normális szintre állt vissza. A társasági önbizalom, gyógyszer nélkül is, könnyebben elérhetővé válik. Az a közelség, amit a mephedrone biztosított, megtalálható a valódi kapcsolatokban. |

# 4. szakasz – Biológiai rekonstrukció – Az egységes rendszer

A kemiszex rehabilitációs kiegészítő kombináció a GHB, a metamfetamin és a kokain/methedron iránymutatások egyes elemeit ötvözi a kemiszex-specifikus kiegészítésekkel. A cél: egyidejűleg helyreállítani a GABA-B funkciót (GHB út), a dopaminszintézist és a D2 receptorok számát (metamfetamin út), valamint a szerotonin szintjét (methedron/MDMA út) – miközben kezeljük azokat a metilációs alapelveket, amelyek mindhármat alátámasztják.

## 4.1 – A metiláció alapjai – Minden programhoz elengedhetetlenek.

| Kiegészítés. | Adag. | Időzítés. | Miért fontos ez különösen a kemosex-hez való rehabilitáció szempontjából? |
|---|---|---|---|
| 5-MTHF (L-metilfolát) | 400–1000 mcg naponta. | Reggeli étellel. | A gyűjtemény különösen az MTHFR variánsokat említi, amelyek a nyálkahártya sérülése révén növelhetik a HIV átadás kockázatát. A 5-MTHF közvetlenül ez ellen hat – támogatva a nyálkahártya integritását sejtszinten –, miközben egyidejűleg biztosítja azt a neurotranszmitter szintézis támogatást, amely mindhárom gyógyulási folyamat alapját képezi. A kemosex függőségből való felépülés esetében ez az egyik legfontosabb étrend-kiegészítő, amely segít kezelni mind a fizikai HIV kockázatot, mind a neurokémiai tényezőket. |
| Metil-kobalamin (B12) | 1000–2000 mcg nyelv alá. | Jó reggelt! | Szinergikus hatású a 5-MTHF-fel. A kemosex (dopamin, szerotonin, GABA egyidejű) által okozott, több rendszerre kiterjedő depleció maximális terhelést ró a B12-től függő szintézisútvonalakra. Nyelv alá adagolva optimális felszívódást biztosít. Támogatja a mielin integritását, ami fontos a metamin által okozott idegrendszeri károsodásoknál. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| P5P (aktív B6-vitamin) | 25–50 mg | Jó reggelt! | A GABA szintézishez (GHB használat), a dopaminszintézishez (metamfetamin használat) és a szerotonszintézishez (mephedrone használat) egyidejűleg szükséges kofaktor. A P5P-től függő enzimek maximális igénybe vétése tapasztalható a chemsex utáni rehabilitáció során. Ez elengedhetetlen mindhárom használati formánál. |
| Magnézium-glikszinát. | 400–600 mg elemi anyag. | Reggel és este. | A legmagasabb prioritású fizikai kiegészítő, amely egyszerre támogatja a három közül két területet: a GABA-B rendszer támogatása (GHB kezelés) és az NMDA moduláció / szorongás csökkentése (metamfetamin abbontás). Emellett támogatja a kardiovaszkuláris funkciót is – ami különösen fontos, tekintve a mefedron és a metamfetamin által okozott szívterhelést. Kezdje az 1. naptól. |

## 4.2 – Az integrált neurotranszmitter-készítmény.

| Kiegészítés. | Adag. | Időzítés. | Elsődleges vonal. | Notes |
|---|---|---|---|---|
| L-tirozin | 500–2000 mg | AM, fehérjétől távol. | Metamfetamin / dopamin | A 3-5. napot kezdje el, amikor rendszeresen étkezik. A dopamin előanyaga – ez orvosolja a metamfetamin használatának elsődleges hiányosságát. Kerülje a fehérjét az optimális felszívódás érdekében. |
| NAC | 600–1200 mg, kétszer naponta. | Reggel és este, étkezéssel együtt. | Minden dal. | A glutátreguláció mindhárom területre vonatkozik. Kezdés az 1. naptól. Kívánatcsökkentő |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | hatás mindenféle szerekkel kapcsolatban tapasztalható. Emellett májvédő hatással is rendelkezik. |
| Uridin + DHA + CDP-kolin (agyi készítmény). | 250 mg UMP + 1 g DHA + 250 mg CDP-kolin. | Jó reggelt! | Metamfetamin / dopamin | A D1/D2 receptorok számának növekedése – a dopaminszint által károsított rendszer szerkezeti helyreállítása, amelyet a metamfetamin okozott. Ez egy hosszabb folyamat, amely heteket vagy hónapokat igényel, de ez a leginkább bizonyítékokkal alátámasztott receptor-helyreállítási módszer. |
| 5-HTP | 50–100 mg | Este, lefekvés előtt 30 perccel. | Mephedron / MDMA / szerotonin | A szerotonin előanyaga – kezelni hivatott a háromféle szerotoninhiányt (mefedron, MDMA és az általános rendszer). Elengedhetetlen a hangulat javulásához és az alváshoz. A társas kapcsolatok könnyebbé válása innen kezdődik. |
| L-teanin. | 200–400 mg | Szükség szerint, naponta 2-3 alkalommal. | GHB / szorongás | GABA-ergikus és NMDA-módosító, szorongásoldó hatású. Nem okoz függőséget. Különösen fontos a GHB használat során jelentkező súlyos szorongás kezelésében. A GABA-támogatást szolgáló elsődleges, nem gyógyszeres |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | eszköz az akut fázisban. |
| Taurin. | 1–2 gramm naponta. | Étkezésekkel együtt. | GHB / GABA | A GABA-receptor támogatás, a neuroprotekció és a májvédő hatás releváns lehet a GBL használóknál, akiknek a mája feldolgozza az előanyagot. A kezelést a GHB adagolás csökkentése után kell elkezdeni, nem pedig aktív orvosi kezelés alatt. |
| Inozitol. | 4–12 g (adagolás egyéni igény szerint). | Ételekkel elválasztva. | Mephedron / szerotonin | Szerotonin-receptorok érzékenysége; szorongás csökkentése; bizonyíték a kényszerösztönökkel kapcsolatos vágyakról. Különösen fontos az obsesszív, kemoterapeutikumokkal összefüggő szexuális vágyak esetében, amelyek gyakran előfordulnak a gyógyulási folyamat során. |
| Omega-3 EPA + DHA | 2–4 g naponta. | Étel, reggel. | Minden dal. | Ideggyulladás elleni hatású; BDNF támogatás; hangulat javítása (EPA-domináns); membránok védelme a receptorok helyreállításához (DHA). Egyidejűleg kezeli mindhárom anyag által okozott károkat. |
| Oroszlánfülegbőr gomba. | 500–1000 mg | Jó reggelt! | Metamfetamin / kognitív | NGF és BDNF stimuláció. Eltávolítja a |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | metamfetamin által közvetlenül okozott, a neuroplaszticitást szabályozó molekulák gátlását. Kognitív helyreállítás – a metamfetaminnal történő szexuális aktivitás után jelentkező kognitív zavarok az addiktológia egyik legszembetűnőbb problémája. |

## 4.3 – A peptidréteg.

| Péptid | Mechanizmusok a különböző "chemsex" tevékenységek során. | Elsődleges vonal. | Notes |
|---|---|---|---|
| BPC-157 | Dopamin és szerotonin szint normalizálása; GABA-B moduláció; bél-agy kapcsolat helyreállítása; gyulladáscsökkentő hatás; szövetregeneráció. | Minden nyomvonal – több anyag együttes használata. | A leginkább sokoldalú peptid a "chemsex" függőség kezelésének keretében – egyszerre hatja a dopaminra (metamfetamin), szerotoninra (mephedrone), GABA-B receptorokra (GHB) és támogatja a bélrendszer regenerálódását (mindhárom anyag károsítja a bélmikrobiomot). Kezdje az elvonási fázis 1. napján. Szájjal vagy bőr alatt alkalmazható. |
| Selank | Szorongásoldó, amely a GABA és a szerotonin hatását használja ki; csökkenti a szorongást függőség nélkül; közvetlenül releváns a GHB-visszavonási szorongás és a mefedron által okozott | GHB és mefedron kombinációja. | A szorongás kezelésében legfontosabb peptid, amely mind a GABA-visszaindulási szorongást (GHB használat), mind a szerotoninerg szorongást (mephedrone/MDMA használat) kezeli. Nem okoz függőséget. Orrba permetezve alkalmazható. Akut fázisban napi használat javasolt. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | szerotoninhiányos állapotok kezelésében. | | |
| Semax | A BDNF és az NGF szintjének növelése; kognitív rehabilitáció; dopamin-szabályozás; a frontális lebeny regenerálódása. | Metamfetamin függőség – kognitív. | A többnapos, metamfetamin alapú szexuális aktivitás kognitív károsodása súlyos. A Semax a metamfetamin által okozott BDNF-szint csökkenését kompenzálja, és támogatja az elökhagylapi területek regenerációját, ami lehetővé teszi a világos döntéshozatalt a felépülés során. Orrfürgetve alkalmazandó. Kezdje az 1. héttel. |
| Epitalon | Alvásstruktúra; epifízis-út; cirkadián ritmus normalizálása. | GHB használat – alvás | Az éjszakai GHB adagolási módja károsítja a cirkadián ritmust. Az epitalon támogatja az agyermeléket, miközben a GHB dózisának csökkentése megszünteti a külső alvásindító mechanizmust. Első 4–6 hét. |

# 5. szakasz – A szexuális egészség és a felépülés.

**A CENTURION – Az a dimenzió, amelyet a hagyományos rehabilitáció és a "chemsex" függőség kezelése sem veszi figyelembe.**

A sorozat többi anyagútról szóló útmutatója tartalmaz egy szexuális egészséggel kapcsolatos részt, amely rövid vagy perifériku. A "chemsex" (szexuális élvezet céljából használt drogok) útmutató nem teheti ezt meg. A szexuális tapasztalat volt az a központi téma, aminek körülötté épült az egész több anyag egyidejű használatának mintája. A "chemsex"-szel kapcsolatos problémákból való felépülés – biológiailag, pszichológiailag és társadalmi kapcsolatok tekintetében – nem teljes, ha a szexuális dimenzió nem kerül közvetlenül kezelésre.

Ez a rész közvetlenül a kézikönyv 35S sorozatú protokolljaiból, valamint a kézikönyv V. kötetének szexuális gyógyulással kapcsolatos tartalmaiból merít.

## 5.1 — A teljeskörű szexuális egészségügyi orvosi vizsgálat.

**A CENTURION – Azok a vizsgálatok, amelyekre nem lehet várni.**

A szexuális rehabilitációban minden más előtt elengedhetetlen a szakorvosi vizsgálat. Ezeket a vizsgálatok nem lehet kihagyni, és az első helyreállítási héten kell őket elvégezni, nem akkor, amikor úgy érzed, hogy készen állsz.

- HIV teszt: Negyedik generációs antigén/antitest vizsgálat. Ha bármilyen közelmúltbeli potenciális expozíció volt, akkor indítsa el a posztexpozíciós profilaktikát (PEP), amennyiben az 72 órán belül történik. Ha HIV-pozitív: azonnal vegye fel a kapcsolatot egy HIV kezelő szakorvossal. A kezelés elérhető, hatékony, és lehetővé teszi a teljes életet és a szexuális egészséget. Az U=U (Undetectable = Untransmittable) valós.
- STI panel:
    * gonorrhoea (húgycsőből, végbélszakadásból és garatból vett minta)
    * chlamydia (ugyanazon a helyen vett minta)
    * szifilisz (vérvizsgálat)
    * herpes (vérvizsgálat, ha korábban nem volt vizsgálva)
    * hepatitis C (ha van intravénás drogfogyasztás, beleértve az "slamminget")
    * hepatitis B (vérvizsgálat és oltási státusz).
- Ha nem vagy védett a hepatitisz B ellen, akkor a három adagos vakcinasor életre szóló védelmet nyújt.
- Az HPV-vakcina, amennyiben jogosult rá a személy (sok irányelv szerint 45 éves korig), jelentősen csökkenti az HPV-vel összefüggő rák kockázatát.
- Az mpox vakcinázása, ha nem vagyunk immunisak és egy endémiás területen tartózkodunk: két adagú Jynneos vakcina. Az mpox a szexuális

kapcsolatokon keresztül terjed, különösen ott, ahol "chemsex" (kábítószer használata szexuális tevékenységek közben) fordul elő.

- A levamizol használata agranulocytozishez kapcsolódóan, amennyiben a kokain is része volt a kezelésnek:

  * Teljes vérkép (CBC).
- Átfogó metabolikus vizsgálat: vesek és májfunkció – releváns a GBL használói számára (a májban zajló átalakítási útvonal miatt), valamint minden intravénás gyógyszerhasználó számára.
- Szív- és érrendszeri vizsgálat: EKG, ha jelentős metamfetamin vagy mefedron használat áll fenn. Vérnyomásmérés.

A felépülés során a szexuális egészség vizsgálatának ütemezése: legalább háromhavonta az első évben. Gyakrabban, ha aktív szexuális életet él. A vizsgálatok nem büntető jellegűek – ez annak a gyakorlata, hogy komolyan vesszük az egészségünket.

## 5.2 – A kémiai intimitás csapdája.

**A CENTURION – A gyűjtemény pontosan ezt a címet adja neki: „Tudásbeli hiányosság”.**

A gyűjtemény így írja le a kémiai intimitás csapdáját: "Sok felépülő ember számára az első abstinens szexuális élmény nem egy visszatérés, hanem egy új tapasztalat. Minden intim kapcsolat során a kémia közvetítette az interakciót. Az idegrendszer sosem tanulta meg, hogyan viselje el a valódi érintkezés nyíltságát – a kitettséget, a bizonytalanságot, a mély érzéseket, amelyek akkor érvényesülnek, amikor semmi sem enyhíti az két ember közötti kapcsolatot. Ez nem egy erkölcsi hiba. Ez egy tanulási hiány."

A kemosex helyreállítás során ez a hiány gyakran mélyebb, mint bármely más függőség kezelésében. A drogok nem voltak véletlenül jelen a szexuális tevékenység közben – azok voltak a szex előfeltételei. Az idegrendszer sosem gyakorolta a józan szexuális intimitás készségeit, mert a józan szexuális intimitás lehetősége lényegében sosem merült fel.

A felépülés szempontjából: az első abstinens szexuális élmény a kemosex után teljesen új területet jelent. Ez nem egy korábbi, drogoktól mentes önmagunk helyreállítása. Sok ember számára ebben a felépülési folyamatban nem volt olyan "korábbi" szexuális énjük, amelyet vissza lehetne állítani – a kemosex-szel kapcsolatos mintázat a szexuális fejlődés formálódási éveiben kezdődött.

## 5.3 — A sík vonal

**A KÉNYŰ – Az a szezon, ami úgy tűnik, hogy állandó veszteséggel jár, és nem más.**

A gyűjtemény a "flatline" jelenségről ír: „Sokak számára a felépülés kezdetén egy olyan csend következik, ahol korábban a vágy élt. Nincs izgalom. Nincs érdeklődés. Nincs vonzalom semmilyen intimitás iránt.” A kemosex-szel kapcsolatos rehabilitáció során a "flatline" szinte mindenkinél előfordul – mert a dopamin és szerotonin rendszerek, amelyek túlzottan voltak aktiválva a hiperiszexualitást okozó állapotok létrehozása érdekében, most kimerültek, és az agy ideiglenesen leállította a krónikusan túlterhelt szexuális izgalom gerincét.

| Síklapú tapasztalat. | Mi történik valójában? | Mi legyen csinálva? |
|---|---|---|
| Nincsen szexuális vágy – teljes hiány a felvillogásból vagy az érdeklődésből. | A dopamin- és szerotoninrendszer kimerült; a jutalmazó rendszer eltolódik a mesterségesen erős ingerektől; az agy újraépíti a természetes stimulációhoz való érzékenységet, amelyet évekig tartó kémiai hatás "törölt" át. | A gyűjtemény utasítása: ne pánikoljon, ne teszteljen, ne erőltessen. Ez egy időszak, nem ítélet. Gondozza a talajt – alvás, testmozgás, táplálkozás, kapcsolat – az a alap, amelyen a vágy újraépül. A lapos vonal véget ér. Az időtartam változó: 1–3 hónap a metamin-fő vagy a gyakori szexuális élvezethez használt kémiai anyagok esetében; 3–6+ hónap a gyakori MDMA használatot tartalmazó minták esetén. |
| A részegség alatti szexélmény laposnak, mechanikusnak tűnhet, vagy lehetetlen vele együttérezni. | Az idegrendszer megtanulta, hogy a szexuális izgalom egyenlő a drogfogyasztás állapotával. A drogfogyasztás állapota jelenleg nincs meg. Az izgalomra vonatkozó agyi struktúrák továbbra is keresik a megszokott ingert. A természetes izgalmi útvonal jelen van, de ismeretlen. | Alacsonyabb kockázatú intimitás először: nem szexuális fizikai érintkezés (érintés, masszázs, ölelés), amely nem jár teljesítménykövetelményekkel. A szexualitással kapcsolatos élmények fokozatos visszavezetése a szexuális teljesítmény nyomása nélkül. Gyakran a szexuális szégyen rejtőzik itt – terápiás segítségre lehet szükség. |
| A függvény tesztelése, hogy visszaadott-e értéket. | A pornográfia nézése annak megállapítására, hogy a szexuális ingerképesség még működik-e, vagy az ingerlés jeleinek állandó keresése feszültséget okoz egy olyan rendszerben, amely pihenésen keresztül gyógyul. Minden teszt késlelteti a helyreállítást. | A tesztelés maga a probléma, nem pedig a problémák bizonyítéka. A tesztelés által kiváltott szorongás az, ami megakadályozza a természetes izgalom visszatérését. A gyűjtemény utasítja: "Figyelj meg, de ne kergesd." A visszafogott vágy jelei nem feltétlenül igényelnek azonnali reakciót. |

## 5.4 – A sober szexualitás helyreállítása.

### A KÉNYELMES – Megtanulni, Amit Soha Nem Tanítottak – Kapcsolat Védőréteg Nélkül.

A gyűjtemény szerint: "Az olyan fizikai kontaktus, amely korábban kémiai hatások által közvetítette, most újra tanulást igényel az alapoktól kezdve. A józan intimitás készségei – például a jelenlét a testben, a láthatóvá válás sebezhetőségének elviselése, a megmaradás akkor is, amikor az érzés túlnyomó – kimaradtak. A felépülés nem egy visszatérés. Ez egy új kezdet."

A gyakorlati keret a mértékletes szexualitás helyreállításához a "chemsex" függőségből való felépülés során:

- 1–3. hónap (a "zéro állapot" időszaka): nincs nyomás a szexuális aktivitásra. Fókuszáljon a nem-szexuális fizikai intimitásra – érintés, melegség, fizikai jelenlét bizalmas személyekkel. Az idegrendszer újra tanulja, hogy a testek biztonságosan lehetnek egym közelében kémiai beavatkozás nélkül. Ez valódi neurológiai tanulás, nem pedig terápiás kényelemszerzés.
- A harmadik hónaptól kezdve (amikor a szexualitás iránti vágy újra megjelenik): kezdjen alacsonyabb intenzitású, kisebb kockázatú intime élményekkel. Ne a többpartneres, többnapos "maraton", amit a chemsex kínált – az egy későbbi cél lehet, ha része marad a szexuális identitásnak, és csak akkor, ha az egy sober alapra épül. Kezdjen olyan tevékenységekkel, amelyeket a központi idegrendszer képes tolerálni anélkül, hogy leállna.
- A szexuális szégyen: sok olyan ember számára, aki a "chemsex" függőségből épül fel, különösen azoknak, akik kémiai anyagokat használtak arra, hogy olyan szexuális élményekhez jussanak, amelyek éber állapotban lehetségesnek vagy elfogadhatónak tűntek, a sóhajtás visszatérése gyakran a szégyen újbóli megjelenésével jár. Ez nem jelenti azt, hogy maga a szexuális vágy volt helytelen. Ez arra utal, hogy a szégyen már megelőzte a "chemsex" használatát, és külön terápiás figyelmet igényel. Az LGBTQ+-barát terápiás környezet megfelelő keretet biztosít ehhez a munkához.
- HIV-státusz és szexuális identitás: ha HIV-pozitív – akár frissen diagnosztizált, akár hosszú ideje ismert –, a szexuális gyógyulási folyamat magában foglalja az érzelmi feldolgozást a diagnózissal kapcsolatban, valamint a U=U (undetectable = untransmittable) gyakorlati valóságának megértését. A vírus kimutatás nélküli állapot azt jelenti, hogy a személy nem képes továbbadni a vírust. Ez alapvetően megváltoztatja a szexuális életet – sok ember számára ez eltűnteti azokat a félelmeket, amelyek kockázatosabb viselkedést eredményeztek, mint ahogy egy őszinte kommunikáció tette volna.
- A monogámia, a nem-monogámia és a szexuális közösség: a chemsex gyakran specifikus társadalmi-szexuális közösségek (alkalmazások, helyszínek, közösségi hálózatok) kontextusában fordul elő. A felépülés nem feltétlenül igényel monogámiát vagy bizonyos szexuális gyakorlatok elhagyását. Inkább egy kiegyensúlyozott kapcsolatot igényel a személy számára őszinte szexuális közösségekkel és gyakorlatokkal. Léteznek, és

megtalálhatók olyan "tiszta" (abstinent) queer közösségek, "tiszta" szexuális közösségek és olyan helyek, amelyek kifejezetten az LGBTQ+ közösséget támogatják.

# 6. szakasz – Az HIV és az egészség kezelése a felépülés során.

### A CENTURION – 42. protokoll alkalmazva – A védelmi rendszer a kémiai függőségből való felépülésben segítő személy számára.

A gyűjtemény 42-es protokollja tartalmazza a teljes HIV megelőzési és kezelési keretrendszert. Ez a rész konkrétan alkalmazza azt a kemosexből való felépülésre.

## 6.1 – Ha Ön HIV-negatív.

- PrEP (expozíció előtti profilaktikus kezelés): ha nem szedsz PrEP-et, és részt vettél kockázatos szexuális tevékenységben – kezdd el a PrEP-t bármilyen további szexuális aktivitás előtt. A gyűjtemény "a megelőző tűzfalsor"-ként emlegeti. A Truvada és a Descovy (napi szájon át szedhető) valamint az Apretude (injekció, kéthavonta) mindegyike több mint 99%-os védelmet nyújt a HIV-vel szemben, ha megfelelően alkalmazzák. Elérhető háziorvosodnál, szexuális egészségügyi klinikán vagy HIV-szolgáltató helyen.
- PEP (Expozíciós posztprofilaktika): ha potenciális HIV-exponálás történt szexuális tevékenység során, kezdje el a PEP kezelést 72 órán belül. 28 napos kúrával. Minél korábban kezdődik a kezelés, annál nagyobb a hatékonyság. Kérdezzen rá bármely sürgősségi osztályon vagy szexuális egészségügyi klinikán.
- Rendszeres HIV-tesztelés: minden 3 hónapban, amennyiben szexuálisan aktív. A 4. generációs teszt már 18–45 nappal az expozíció után is képes kimutatni a HIV-t. Egy régebbi teszt "ablakidőszaka" nem egyenlő egy modern teszt "ablakidőszakával".
- A hepatitis C monitorozása: ha intravénás drogfogyasztás volt a szexuális aktivitás része – hepatitis C tesztelés 3 havonta. A hepatitis C gyógyítható. A direkt hatású vírusellenes gyógyszerek 8–12 héten belül gyógyulást érnek el a legtöbb esetben. A tesztelés és a kezelés nem bonyolult. Problémát az okozza, ha megvan a fertőzés, de nem tud róla.

## 6.2 – Ha HIV-pozitív

A gyűjtemény kerete: "Egy HIV-pozitív partner, akinek elnyomott vírus terhelése van, nem képes továbbítani a vírust. A vírus jelen van, de elkülönítve és nem képes továbbterjedni." Az U=U (undetectable = untransmittable) nem kockázatcsökkentő stratégia. Ez egy tudományos tény, amelyet a PARTNER és a PARTNER2 tanulmányok támasztanak alá, amelyek több évig követtek nyomon több ezer serodiscordáns párt.

- Ha frissen diagnosztizálták: azonnal vegye fel a kapcsolatot egy HIV-specialistával vagy egy HIV-klinikával. A kezelés mielőbbi elkezdése az infekció korai szakaszában erősen ajánlott. A legtöbb ember számára a

kezelés egyetlen, napi egyszer bevett tabletta. A kezelés alatt álló emberek többsége normális életet él.

- Ha már diagnózis van, és kezelés alatt áll: győződjön meg arról, hogy a vírus terhelése kimutathatatlan, mielőtt bármilyen további megelőző intézkedés nélkül folytatná a szexuális életet. Ha a vírus terhelés nem csökken – ez orvosi prioritás. Beszélje meg HIV-specialistájával, hogy miért nem érik el a vírus terhelés csökkentését.
- A kemosex jelentősen befolyásolja a antiretrovirális gyógyszerek szedésének rendszerességét. A gyógyszerek kihagyása – még alkalmanként is – vírusfertődéshez vezethet. Ha a kemosex zavarja az HIV-gyógyszereinek szedését, fontos orvosával beszélni a hosszú hatású injekciós antiretrovirális készítményekről (Cabenuva, havonta vagy kéthavonta), amelyek kiküszöbölik a napi gyógyszerbevételhez kapcsolódó problémákat.
- A mentális egészség és az HIV: Az HIV-fertőzés diagnózisa, különösen a "chemsex" függőségből való felépülés során, egyfajta pszichológiai terhet jelent – szégyent, gyászt, félelmet –, amely támogatást igényel. A melegekhez (LGBTQ+) nyitott mentális egészségügyi ellátás a megfelelő keret erre. Sok HIV-vel élő ember számolt be arról, hogy a kezelés és az "U=U" (Undetectable = Untransmittable – kimutatathatatlan vírus = nem terjeszthető) alapvetően megváltoztatta a diagnózisukhoz való hozzáállást egy katasztrófából egy kezelhető krónikus állapotba. Ez a változás elérhető és valós.

# 7. szakasz – A szexuális élvezet iránti vágy – Érthetés és megszakítás.

### A KÉNYER – AZ EGÉSZ SZEMÉLYRE, NEM BÁRMILYEN GYÓGYSZERRE VONATKOZIK.

A kemiszexhez kapcsolódó vágy más, mint az egyes szerekhez kapcsolódó vágyaké, mert a vágy tárgya nem egy konkrét drog – hanem egy élmény. A vágy nem konkrétan a metilamfetaminre, a GHB-ra vagy a mefedronra irányul, hanem a kemiszex teljes egészére: a szexuális intenzitásra, a gátlások megszűnésére, az érzelmi intimitásra, a közösséghez tartozás érzésére, azokra az éjszakákra (vagy napokra), amelyek a hétköznapokon kívül léteztek.

Ez azt jelenti, hogy a kemosexhez való vágynak több kiváltó oka van, mint az egyes szerekre vonatkozó vágyak esetében. Azt kiválthatja önmagában a szexuális izgalom (a szexuális inger egyben kemosex inger). Kiválthatja az elszigeteltség (az "életközösség" igény). Egy adott alkalmazás vagy platform. Egy bizonyos nap a hétben. Stressz (a menekülés eszközeként). Egy konkrét társasági kör. Az egyes emberek emlékének.

## A chemsexhez kapcsolódó vágyat kiváltó tényezők:

* **[Lista a kiváltó tényezőkről]**
* **Blueprint**
* **findahelpline.com**

| Trigger | Mire vágyik a kényszer? | Alternatív válasz. |
|---|---|---|
| Szekszuális izgalom – bármilyen forrásból. | Az agy, amely megtanulta, hogy a szexuális izgalom egyenlő a "chemsex"-szel, aktiválja a "chemsex" előkészítő körútját, amikor szexuális izgalom lép fel. A vágy az az egész állapot iránt alakul ki, amelyhez a szexuális izgalom korábban kapcsolódott. | A szexuális izgalom valóságos. A "chemsex" reakció feltételesen alakul ki, de nem feltétlenül szükséges. Mozgás megszakítja a folyamatot. Kapcsolat egy segítővel. Az izgalom el fog múlni anélkül, hogy "chemsex"-re lenne szükség ahhoz, hogy megszűnjön. A "flatline" azt jelenti, hogy ez a kiváltó tényező hiányozhat a korai felépülés szakaszában – amikor visszatér, az megszakítások válnak relevánssá. |
| Alkalmazások és digitális platformok. | A Grindr, a BBRT és más alkalmazások voltak a fő elérési pontok a "chemsex" alkalmakkal kapcsolatban. Maga az alkalmazás egy | A alkalmazásokat a lehető legkorábban, de legalább 90 napig teljesen törölje. Ez nem egy kerülő megoldás, hanem a környezet átalakítása (a 05-ös |

| | | |
|---|---|---|
| | összetett jel – a felület, a képek, a várakozás mind aktiválják a "chemsex" körét. | protokoll) gyógyszerként. Ha a társkereső alkalmazások később újra bekerülnek a használatba, akkor azokat ne aktiválja egyszerre a szexuális élvezetből való felépülés időszakában. |
| Péntek/szombat esti időpont (a foglalkozás időtartama). | Az agy, amelyet arra szoktattak, hogy bizonyos napokon kemotax-szert vegyen be, még hónapokkal a rehabilitáció után is azokat az időpontokat jelzi vágynak. | Tervezd meg minden pénteken és szombaton az első hat hónapban a felépülés során strukturált, intenzív alternatív tevékenységeket. A sóvárgás időpontját kell lefoglalni még a sóvárgás kialakulása előtt. Ne hagyd terv nélkül a hétvégét, és ne számíts arra, hogy az akaraterejű kitölti a hiányt. |
| Magány és társadalmi elszigeteltség. | A kémiai szexualitás által nyújtott közösségérzet és kapcsolódás volt az egyik legmeggyőzőbb előnye. A magány közvetlenül kiváltja a vágyat arra a tapasztalatra, amely megbízhatóan megszüntette azt. | Kapcsolat. Bármilyen kapcsolat. A "chemsex" közösség egy bizonyos úton nyújtott társadalmi kapcsolódást – a helyreállítási közösség pedig egy másik úton. LMBTQ+-barát helyreállítási lehetőségek, kifejezetten erre a népességre tervezett tizenkét lépéses csoportok (például Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), vagy bármilyen abstinens közösség, amely nem követeli meg a szexuális identitás feladását. |
| Munkahelyi stressz, elutasítás vagy érzelmi fájdalom. | A "chemsex" menekülési funkciója – az, hogy alternatív valóságot nyújtott a heves stressz időszakaiban – azt jelenti, hogy bármilyen fájdalmas élmény kiválthatja a menekülés iránti vágyat. | Protokoll 01 (Menhely) akut stressz esetén. A légzéstechnikai gyakorlat. Terápiás kapcsolat. A legfontosabb különbség: a stresszel való megküzdés, nem pedig a menekülés tőle. Azok a meditációs gyakorlatok, amelyek növelik a nehéz érzelmi állapotokkal szembeni toleranciát, hosszú távú beavatkozás erre a kiváltó okra. |
| Kémiai szexet használó emberek. | A kemiszex közösséghez tartozó bizonyos személyek összetett jelzések (compound cues) – ezek az egész állapotot aktiválják. Tőlük érkező kapcsolat, a közösségi médiában történő látásuk vagy találkozás velük a közösségben hirtelen, intenzív vágyat válthat | A közösségi média blokkoló és némító funkciói megfelelő védelmi intézkedések, nem pedig kegyetlenség. A 08-as protokoll (közösségi architektúra) a chemsex függőségből való felépüléshez szükséges teljes társadalmi hálózat átalakítását tárgyalja. |

| | | |
|---|---|---|
| | ki. | Egyes kapcsolatok a chemsex közegéből idővel fenntarthatóak lehetnek abstinens környezetben, de a legtöbb nem tartható fenn a korai felépülési szakaszban elfogadható sóvárgás kockázat nélkül. |

## A KÉMIAI FÜGGŐSÉG VÁGYÁNAK MEGSZAKÍTÁSA – 5 PERCES PROTOKOLL.

1. A vágy tárgyának pontos megnevezése. Nem "Szeretnék használni." Milyen konkrét élményt keres a vágy? A szexuális intenzitás? A közösséghez tartozás? A menekülés? Az érzelmi intimitás? A funkció megnevezése megváltoztatja a reakciót: nem "ellenállj a használatnak", hanem "keresd az alternatív funkciót".
2. HAJTSD EL A RENDSZERBŐL VAGY AZ ALATTAD LÉVŐ PLATFORMÁRÓL. Ha egy randi alkalmazásban vagy, vagy egy sorban állsz – azonnal lépj ki. Ha péntek este egyedül vagy otthon – változtasd meg a helyszínt. A fizikai és digitális környezet megváltoztatása az első teendő.
3. 4-7-8 LÉGZÉS – HAT FORDULAT. A kemosex vágynak számos egyszerre aktiválódó neurobiológiai komponense van. Hat fordulat, nem négy, a megfelelő paraszimpatikus válasz elérése érdekében.
4. Szintén javasolt: NAC, L-teanin és magnézium. A vágy mögött meghúzódó neurokémiai sürgencia biokémiai összetevőkből áll, amelyek kezelhetőek valós időben. Ezek a három kiegészítő a leginkább relevánsak a komplex rendszerből adódó vágyállapot esetén.
5. KAPCSOLAT – KONKRÉTAN A HELYREÁLLÁS SEGÍTÉSÉVEL FOGLALKOZÓ SZEMÉLYEKHEZ. Nem egy szexuális egészségügyi szakemberhez, nem egy olyan személyhez, aki nem ismeri a helyreállási folyamatodat. Konkrétan olyan személyhez, aki érti a "chemsex" függőségből való felépülést. A Crystal Meth Anonymous szervezethez, egy szexuális egészségügyi dolgozóhoz, egy olyan rehabilitációs szakemberhez vagy egy "chemsex"-ről tájékozott terapeutához fordulj.
6. VÉGREHAJTSUNK NAGY INTENZITÁSÚ, TERMÉSZETES JUTALOMMEGADÁST. Valami igazán intenzív élményt – olyan szintű intenzitást, amit a "chemsex" is nyújtott. Kemény edzés, hideg vizes fürdő, kreatív munka, versenyhelyzet. A "harcos" agy vágya egy "harcos"-szintű reakciót igényel, nem pedig egy mérsékeltet.
7. Mi váltotta ki? Milyen funkciót próbált elérni? Mit tettél? Mi történt a vágy intenzitásával? Három hét múlva ezek az adatok feltárják a saját, egyedi vágy-struktúrádat – a mintákat, a kiváltó okokat és a funkciókat –, olyan tisztasággal, amellyel semmilyen külső megfigyelő nem tudna versenyezni.

# 8. szakasz – Közösség, identitás és a tiszta életmódhoz való tartozás struktúrája.

**A KÉNYELMES – A felépülés nem követelheti, hogy elhagyja közösségét – ehelyett egy új életet kell építenie annak belsejében.**

A kemosex rehabilitáció legfontosabb architekturális kihívása az, hogy a kemosex közösség valódi társadalmi kapcsolatokat, tartozást, önmagunk kifejezését és barátságot kínált, mindezt drogok mellett. A drogok eltávolítása anélkül, hogy a közösségi funkciót kezelnénk, elszigeteltséghez vezet – az elszigetelt állapot pedig az a környezet, amelyben a visszaesés legvalószínűbben alakul ki.

A kemiszex függőségből való felépülés nem feltétlenül jelenti a meleg, biszexuális vagy queer közösség elhagyását. Nem feltétlenül igényel abstinenciát. Nem feltétlenül követeli meg a szexualitás vagy az adott személy számára eredetileg autentikusnak tűnő gyakorlatok feladását, mielőtt a kemiszex függőség kialakult. Inkább azt igényli, hogy olyan, józanságban is működő közösségi kapcsolatokat építsünk ki, amelyek helyettesítik azokat a funkciókat, amelyeket a kemiszex korábban töltött be – például a tartozásérzetet, a kapcsolatteremtést, a szexuális kifejezést és a lehetőségét annak, hogy valaki teljesen önmaga lehessen –, de kizárólag olyan módszerekkel, amelyek nem járnak drogokkal.

## Sober LGBTQ+ közösség építése.

- A Crystal Meth Anonymous (CMA) kifejezetten a metaminhasználattal küzdő LGBTQ+ közösségekre összpontosít, és erős jelenléttel rendelkezik a nagyobb városokban. A "chemsex" által kialakított közös tapasztalat egy olyan megértést nyújt, amelyet az általános rehabilitációs csoportok esetleg nem tudnak biztosítani.
- SMART Recovery LGBTQ+ találkozók: világi alternatíva a tizenkét lépéses programnak, egyre növekvő számú, kifejezetten az LGBTQ+ közösség számára szervezett találkozóval.
- A kemosexhez kapcsolódó speciális támogatási szolgáltatások: az Egyesült Királyságban számos szexuális egészségügyi és HIV-szervezet kínál kifejezetten a kemosexhez kapcsolódó támogatást. Az Egyesült Államokban olyan szervezetek, mint a San Francisco AIDS Foundation, a CALLEN-LORDE Community Health Center (New York), valamint számos HIV-ellátó intézmény nyújt kemosexre fókuszáló tanácsadást. A kemosex témájában jártas terapeuta a legfontosabb szakmai kapcsolat ebben a gyógyulási folyamatban.
- Alkoholmentes LGBTQ+ közösségi helyek: alkoholmentes bárok, abstinens programok a Pride rendezvényeken, LGBTQ+ sportligák, közösségi szervezetek, önkéntes lehetőségek. A közösség szociális életének nem feltétlenül kell alkoholt tartalmaznia – de az alkoholmentes formának tudatos tervezésre van szükség, mivel kevésbé látható, mint a drogokkal/alkohollal kapcsolódó változat.

- A helyreállítási közösség mint társadalmi ökoszisztéma: sokan, akik a "chemsex"-szel kapcsolatos problémákból való felépülésben vannak, a leginkább őszinte közösséget másokkal találják, akik megértik mind a "chemsex" sajátos élményét, mind pedig a belőle való felépülés sajátos tapasztalatait. A közös tudás – arról, hogy milyen hatással voltak a drogok, mennyibe kerültek, és hogyan néz ki az újjáépítés – egy olyan intimitást teremt, amelyet sem a használó közösség, sem pedig a hagyományos helyreállítási csoportok nem tudnak reprodukálni.

## Az identitás kérdése.

### A KÉNYER – Aki vagy, nem az, amit csináltál.

A kemosex függőségből való felépülés gyakran egyfajta identitáskrízissel jár: "Ha nem az vagyok, aki a szexuális találkozókra jár, akkor ki vagyok szexuálisan?" Azoknál az emberekkel, akiknek egész felnőtt élete a kemosex környezetben zajlott, a leszokás nem állítja helyre egy korábbi szexuális identitást – hanem egy új szexuális identitás kialakítását igényli.

A gyűjtemény álláspontja: a felépülés nem jelenti az identitás elvesztését. A szexuális identitás – legyen az meleg, biszexuális, queer vagy bármilyen más – nem egyenlő a kemosex-szel. A közösséghez tartozás nem egyenlő a drogokkal. A kreativitás, az életerő és az intenzitás keresése, amelyek jellemezték azt az "harcos" agyat, amely vonzódott a kemosex-hez – ezek nem a drogok. Ezek olyan személyiségjegyek, amelyek léteztek már a drogok előtt, és amelyek továbbra is elérhetőek, hogy más körülmények között is kifejezésre kerüljenek, mint például egy "session" helyett.

A felépülés azt jelenti, hogy egy olyan szexuális és társadalmi identitást alakítunk ki, amely nem igényel drogokat ahhoz, hogy hozzáférhessünk hozzá. Ez a folyamat évekig tarthat. Nem arról van szó, hogy "gyógyulunk" attól, akik vagyunk. Hanem arról, hogy felfedezzük, kik vagyunk valójában, anélkül, hogy egy "szűrő" befolyásolna minket.

# 9. szakasz – A Recovery Kernel használata: A protokoll útmutatója.

A kemosex függőség kezelése a legösszetettebb protokollokkal rendelkező terület ebben a sorozatban. Az egyes anyagokra vonatkozó részletes útmutatók tartalmazzák az adott kezelési módok leírását. Ez a tájékoztató segít ezeket összehangolni.

| Fázis | Protokollok. | Fő hangsúly | Nincs szöveg. |
|---|---|---|---|
| Orvosi vészhelyzet (0-7. nap). | GHB útmutató (3. szakasz); Orvosi szolgáltató; Szexuális egészségügyi klinika. | GHB kivonási kezelés; HIV/STI tesztelés; szükség esetén posztexpozíciós profilaktika (PEP) alkalmazása; előmeghívő profilaktika (PrEP) bevezetése. | Az első 72 óra a GHB kivonási kezelés által meghatározott. Minden más csak akkor következik, miután az akut orvosi veszélyt megszüntették. Az HIV/STI vizsgálat az első héten kötelező. |
| Biológiai alapok (1-14. nap). | Protokoll: 07, 09, 17, 18; Egységes kiegészítő adagolás (4. szakasz). | Háromirányú kiegészítő kombináció; táplálkozás; hidratálás; alvás; magnézium – 1. nap. | Az NAC és a magnéziumot az 1. napon kell szedni – mindhárom területre egyszerre hatnak. A tirozinnal a 3-5. naptól kezdjük. A 5-HTP-t az 1. nap estéjén kell bevenni. Az összes területre ható készítmények kombinációját a első két héten állítjuk össze. |
| Digitális és környezeti átalakítás (1-30. nap). | Protokoll 05, Protokoll 08 | Törölje a alkalmazásokat; közösségi hálózatok átalakítása; ingerlés megszüntetése; kémiai szexhez kapcsolódó kapcsolatok kezelése. | Az alkalmazásoknak a első 24 órán belül el kell kerülniük a használatot. Nem később. A "chemsex" szeszélyek szervezése elsősorban digitális platformokon történik – a környezeti átalakításnak ezért a digitális környezetet is teljes mértékben figyelembe kell vennie. Ez gyakran a legnehezebb egyéni viselkedésbeli változás a "chemsex"-ből való felépülés során. |
| Génterábalás (1-4. hét) | 15. szakasz (Összefoglaló), ennek a kézikönyvnek a 2. szakasza. | COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6. | A GABRA2 magas kockázatú eredmény a legfontosabb információ a GHB kezelésben részt vevő orvosok számára. A COMT Val/Val allél konfigurációja befolyásolja a gyógyszer hatásának intenzitását. Az MTHFR státusz megerősíti, hogy a 5-MTHF prioritást élvez. Az SLC6A4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | rövid/rövid allél konfiguráció egy olyan szerotonin-domináns profilra utal, amelynek a mélyebb methedron-függőség kezelése szükséges. |
| Szekszuális egészség és HIV kezelés (folyamatos). | A 42. protokoll (HIV megelőzés); Ez a útmutató 5. és 6. szakasza; Szexuális egészségügyi szakrendelés. | PrEP vagy ART adhezio; szexuális úton terjedő fertőzések (STI) tesztelése negyedévente; a bűnmám utáni élet újraépítése; "flatline" helyzetből való kilépés. | A szexuális egészség program az egész gyógyulási időszak alatt folyik – nem ideiglenes intézkedésként, hanem állandó gyakorlatként. A negyedéves STI-tesztelés, a folyamatos PrEP vagy ART adhezio, valamint a fokozatosan épülő, abstinens szexuális képesség életen át tartó gyakorlatok, nem pedig a korai gyógyulási szakaszban alkalmazott beavatkozások. |
| Közösségi tervezés (a 2-12. hét). | Protokoll 04, Protokoll 08, Protokoll 16; CMA vagy ezzel egyenértékű. | Buzos, LMBTQ+ közösség; a "chemsex" jelenséggel kapcsolatos tájékoztatás; terápiás kapcsolat. | A "chemsex" által kínált közösség helyett egy olyan, józanabb formát kell létrehozni a tartozás és a kapcsolat érzéséhez, amely nem rosszabb, mint az előző, és nem is kerülheti ki a szexualitást. Ez a legfontosabb közép-távú projekt a "chemsex" függőség kezelésében, és ez határozza meg a hosszú távú sikerét. |
| Személyazonosság-fejlesztő munka (a 2. és 12. hónap között). | A 20., 21. és 35S sorozatú protokollok; az LGBTQ+ értékekkel összhangban álló terápia. | Személyazonosság kialakítása; a szégyen feldolgozása; a tudatos szexualitás fejlesztése; a "flatline" (egyfajta stagnálás) és annak leküzdése. | A szakmai 35S protokollsorozat a főjegyzék VII. kötetében részletes keretet ad ezen munkához. Egy, az LGBTQ+ közösség iránt nyitott és tapasztalattal rendelkező terapeuta a legértékesebb klinikai kapcsolat ebben a fázisban. |
| Hosszú távú célok (6 hónap vagy annál tovább) | Protokollok: 24, 25, C-28, C-31; Protokoll 35S.d. | A "Warrior" intenzitás-struktúrája; célja; a teljes, józanságban élő szexuális és társadalmi énjének megvalósítása. | Az a személy, aki új életet épített fel a kemosex után – valódi közösséggel, abstinens szexuális élettel, az olyan intenzitású környezettel, amelyre a "harcos" agyának szüksége van, HIV-vel kapcsolatban megfelelő egészségügyi ellátást kap, és teljes biológiai helyreállítással rendelkezik –, kategóriailag eltér attól a személytől, aki eljutott ennek a sorozatnak az első oldalára. Ez a gyűjtemény részben erre a személyre íródott. |

# Egy záró gondolat.

**A CENTURION – Közösség, kapcsolat, intenzitás – ezek valóságosak voltak. Ahhoz, hogy elérjük őket, nincs szükség drogokra.**

A könyv dedikálva: J.P.-nek, A.C.-nek, J.S.-nek, G.F.-nek és C.O.-nak – azoknak, akiknek az idő hiányzott ahhoz, hogy megtudják, ami a szerhasználatot motiválta, az a biológia volt, nem a gyengeség. A "chemsex" rehabilitáció terén ennek a dedikációnak különleges jelentősége van: az 1980-as és 1990-es években az LGBTQ+ közösségeket sújtó járvány olyan közösségi traumát okozott, amely továbbra is érezhető. Azok a szerek, amelyek ezekben a közösségekben a szexualitással összefüggésbe kerültek, nem jelentek meg vákuumban. Ezek a szerek egy olyan kontextusban jelentek meg, ahol veszteség, szégyen, stigma és az a radikális gátlások nélkülesség volt jelen, amelyet néha a trauma kivált.

A Recovery Kernel nem kéri Öntől, hogy hálát adjon meg a túléléséért, vagy minimalizálja azt, amit a drogok nyújtottak. Valódi dolgokat nyújtottak: közösséget, kapcsolatot, tartozást, szexuális szabadságot, intenzitást, az érzést, hogy teljesen él és teljesen vágyott ebben egy olyan világban, amely közösségének azt mondta, hogy beteg és használhatatlan.

A Recovery Kernel azt kínálja, hogy az összes ezekben rejlő lehetőség elérhető legyen anyagok nélkül. Hogy a közösséghez való tartozás érezhető legyen józan környezetben. Hogy a kapcsolat mély és őszinte lehessen. Hogy az intenzitás megélhető legyen a „Warrior” személyiség természetes képességei által. Hogy a szexuális szabadság – teljesebben, biztonságosabban, fenntarthatóbb módon – élvezhető legyen egy józan szexualitás keretében, amely arra épül, hogy valójában kik vagyunk, nem pedig arra, amit a drogok ideiglenesen lehetővé tettek.

A "chemsex hármas" egyfajta rendszer volt, egy funkcionális, szándékosan tervezett gyógyszeres kezelés, amelynek célja bizonyos állapotok előidézése volt. A felépülés azt jelenti, hogy egy másik rendszert építünk fel ugyanazoknak az állapotoknak a létrehozására – olyan módszerekkel, amelyek nem merül ki a dopaminszintet, nem veszélyeztetik a GABA-rendszert, és nem teszik kockára a szervezetet.

A gyűjtemény egy építész munkájaként készült. Önnek kínáljuk mérnöki előírások formájában. Az épületet önnek kell megépítenie.

— — —